

堺市教育委員会

月			火		水		木		金		
こんだて							9	ごはん・牛乳 みそ雑煮 さわらの照り焼き 煮しめ	10	ごはん・牛乳 キーマカレー チキンナゲット ほうれん草のソテー フルーツコンポート	
							みつば 金時人参 冷団子 白みそ 塩	大根 冷団子 削りぶし	冷豚肉(挽肉) 土しょうが たまねぎ トマトケチャップ ウスターソース ガーリック こしょう	ひきわり大豆水煮 にんじん 油 カレールウ ナツメグ 塩 カレー粉	
							冷さわら しょうゆ 料理酒	砂糖 みりん 片栗粉	冷チキンナゲット	揚げ油	
							三角切こんにゃく にんじん 干しいたけ みりん 削りぶし	たけのこ水煮 れんこん 焼ちくわ 砂糖 しょうゆ	冷ポンレスハム ほうれん草 油 塩	ホールコーン缶 たまねぎ 淡口しょうゆ こしょう	
おかずの内容									黄桃缶 りんご		パイン 砂糖
こんだて			14	ごはん・牛乳 さばの塩焼き じゃがいものうま煮 寄せ鍋風スープ	15	ごはん・牛乳 ハンバーグのきのこソース 厚揚げの卵とじ かき揚げ 野菜の塩こうじ炒め	16	黒糖パン・牛乳 かぶのシチュー かれいフライ キャベツのソテー	17	ごはん・牛乳 麻婆豆腐 揚げギョーザ 切干大根の中華サラダ おかかこんにゃく	
おかずの内容			冷さば	料理酒	チキンハンバーグ しめじ	皮むきトマト缶 たまねぎ トマトケチャップ 砂糖	冷鶏肉 かぶ たまねぎ ホワイトルウ 粉末チーズ こしょう	クリームコーン缶 にんじん 油 牛乳 塩	冷豚肉(挽肉) にんにく にんじん 冷豆腐 中華ブイヨン 豆みそ しょうゆ 料理酒	白ねぎ 土しょうが たまねぎ 油 赤みそ 砂糖 豆板醤 片栗粉	
			冷ベーコン じゃがいも 砂糖 削りぶし	にんじん 油 しょうゆ	油 ブラウンルウ ウスターソース						
			冷鶏肉 はくさい 青ねぎ 冷豆腐 みりん 塩	冷豚肉(もも) 春菊 しいたけ 料理酒 しょうゆ 削りぶし	冷厚揚げ 油 砂糖 削りぶし	にんじん 冷液卵 淡口しょうゆ みりん	冷かれいフライ トマトケチャップ	揚げ油 ウスターソース	冷ギョーザ	揚げ油	
					ささがきごぼう ホールコーン缶 たまねぎ 乾おから 揚げ油	にんじん さつまいも 小麦粉 塩	冷ウインナー にんじん 淡口しょうゆ こしょう	キャベツ 油 塩	冷ポンレスハム にんじん 淡口しょうゆ ごま油	小松菜 切干大根 砂糖	
					冷焼豚 にら 緑豆春雨 塩こうじ こしょう	キャベツ 緑豆もやし 油 しょうゆ			ねじりこんにゃく 油 みりん	粉かつお 砂糖 しょうゆ	
こんだて	20	オリーブパン・牛乳 たこカレー バジヤ ハリラスープ	21	ごはん・牛乳 鶏肉のから揚げ野菜あん 大根のピリ辛煮 キャベツのみそ汁	22	ごはん・牛乳 ホイコーロー 厚揚げのしょうが焼 もやしの中華炒め ひじき入りポテトサラダ	23	ごはん・牛乳 豆腐ボールのチリソース 春雨の炒め煮 ワンタン	24	ごはん・牛乳 白身魚の天ぷら 具だくさん切り干し大根 具そのサラダ 小松菜と卵のソテー	
おかずの内容	冷ゆでだこ レンズ豆 土しょうが たまねぎ トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 こしょう	皮むきトマト缶 にんにく にんじん 油 カレールウ ナツメグ 塩	冷鶏から揚げ たまねぎ しょうゆ 酢	にんじん 油 砂糖 片栗粉	冷豚肉(もも) キャベツ にんじん テンメンジャン 砂糖 豆板醤	ピーマン にんにく 油 料理酒 しょうゆ 片栗粉	冷チキンボール 皮むきトマト缶 油 トマトケチャップ しょうゆ 片栗粉	揚げ油 白ねぎ 豆板醤 砂糖 ガーリック	冷白身魚天ぷら 塩	揚げ油	
	じゃがいも コリアンダー 塩 揚げ油	ガーリック 小麦粉	冷豚肉(もも) 大根 油 砂糖 しょうゆ コチジャン	白ねぎ にんじん 中華ブイヨン みりん 料理酒	土しょうが 淡口しょうゆ みりん	冷厚揚げ 砂糖	冷豚肉(もも) 土しょうが たまねぎ 緑豆春雨 中華ブイヨン 淡口しょうゆ ごま油	にら にんじん 干しいたけ 油 オイスターソース こしょう	かつお(油漬) たまねぎ 粉かつお 酢 いりすり白ごま	キャベツ 乾わかめ 砂糖 しょうゆ ごま油	
	冷鶏肉 皮むきトマト缶 土しょうが たまねぎ 洋風ブイヨン こしょう	ひよこ豆水煮 セロリ にんじん 油 塩 クミン	青ねぎ キャベツ 冷豆腐 白みそ	たまねぎ 冷うすあげ 赤みそ 削りぶし	にら 緑豆もやし 砂糖 淡口しょうゆ	にんじん ごま油 みりん いりすり白ごま	冷鶏肉 にんじん ワンタン皮 中華ブイヨン 塩	ちんげん菜 たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	冷豚肉(もも) 冷液卵 しょうゆ こしょう	小松菜 油 塩	
					ホールコーン缶 乾ひじき 塩 しょうゆ	じゃがいも 洋風ブイヨン こしょう マヨネーズ風ドレッシング					
こんだて	27	ごはん・牛乳 ハヤシライス ミンチカツ キャロットソテー	28	ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものバターしょうゆ煮 すいとん汁	29	ごはん・牛乳 チキン南蛮 キャベツと豚肉のコチジャン炒め ブロッコリーのブイヨン煮 卵の花	30	ごはん・牛乳 肉じゃがが ちくわの磯辺揚げ 船場汁	31	ごはん・牛乳 赤魚の野菜あんかけ 江戸つ子煮 大根のうま煮 さつまいものオープン焼き	
おかずの内容	冷豚肉(もも) にんじん 油 トマトケチャップ ウスターソース こしょう	にんにく たまねぎ ハヤシルウ トマトピューレ 塩	冷豚肉(もも) こしょう 土しょうが たまねぎ 砂糖	塩 にんじん しょうゆ みりん 料理酒	冷鶏から揚げ レモン汁 しょうゆ	砂糖 酢 タルタルソース	冷豚肉(もも) にんじん じゃがいも 砂糖 みりん	糸こんにゃく たまねぎ 油 しょうゆ 削りぶし	冷赤魚 にんじん 油 砂糖 片栗粉	揚げ油 たまねぎ しょうゆ 酢	
	冷ミンチカツ	揚げ油	じゃがいも しょうゆ みりん	バター 砂糖 削りぶし	冷豚肉(もも) 土しょうが にんじん コチジャン 料理酒 砂糖 こしょう	キャベツ たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	焼ちくわ にんじん 揚げ油	小麦粉 青のり	冷豚肉(もも) たけのこ水煮 にんじん 油 みりん 削りぶし	糸こんにゃく 大豆水煮 高野豆腐 砂糖 しょうゆ	
	冷フランクフルト にんじん 淡口しょうゆ こしょう	ホールコーン缶 油 塩	冷鶏肉 青ねぎ 大根 冷すいとん 白みそ	つきこんにゃく えのき茸 にんじん 赤みそ 削りぶし	ブロッコリー 塩	洋風ブイヨン	冷さば 土しょうが 大根 淡口しょうゆ 料理酒	青ねぎ えのき茸 にんじん 塩	冷ポンレスハム 油 みりん 削りぶし	大根 しょうゆ 砂糖	
					つきこんにゃく にんじん 冷おから 砂糖 淡口しょうゆ	青ねぎ 焼ちくわ 油 みりん 削りぶし			さつまいも 砂糖	油	